

Du ser nu tjugo utmaningskort från en designresearch i samarbete mellan Karlstads kommun och Landstinget i Värmland hösten 2015.

Korten har tagits fram genom att involvera seniorer, närstående och medarbetare i att undersöka verkliga behov och systematiskt ta fram de utmaningar som finns för att seniorer i Karlstad ska vara trygga och behålla sin självständighet. Experio Lab har stöttat projektet med kunskap kring användarinvolvering och designmetodik. Ett stort tack till alla er som varit med och tagit fram materialet och på andra sätt bidragit!

Per Hanning, Projektledare

EXPERIO  **LAB**



Spelregler



Bakgrund

Karlstads kommun håller på att bygga ett nytt äldreboende i Karlstad. I samband med flytten dit kommer det att frigöras lokaler i Resurscentrum som ligger vid Karlstads stadspark. Karlstads kommun och Landstinget i Värmland har nu beslutat sig för att tillsammans fylla dessa lokaler med ett innehåll som är bra för äldre människors välmående och trygghet. Karlstads kommun och Landstinget i Värmland vill också se över sina arbetssätt och samverka för att kunna skapa bra och användarvänliga vård- och omsorgstjänster för kommunens innevånare.





Spelregler



Fältstudie

För att veta vad lokalerna ska fyllas med och hur samverkan ska ske har vi valt att börja med att genomföra olika former av intervjuer och observationer för att ta reda på vad äldre innevånare behöver för att ha ett bra och självständigt liv. Tjugo personer har genomfört intervjuer och observationer hos och med seniorer, närstående, medarbetare i kommun och landsting, Larmteam, Hemtjänstgrupp, Medhelp (1177), SOS-alarm, Karlstads Bostads AB och Vikenkyrkan. Vi undersökte vad som är viktigt i äldre människors liv för att de ska känna sig trygga och ha en möjlighet att vara fysiskt och mentalt självständiga.





Spelregler



Vision

Projektets vision är att skapa möjlighet för seniorer i Karlstad att vara trygga och självständiga genom att de ska kunna få:

- stöd och verktyg för att vara fysiskt självständiga.
- stöd och social stimulans för att kunna vara mentalt självständiga och ta egna beslut.
- vård och omsorgstjänster om de har behov.





Spelregler



Workshop

Under två dagar hölls en workshop för att samla ihop och analysera intervju- och observationsmaterialet. Sammanlagt deltog trettio-åtta personer varav sex seniorer. Workshoppen delades upp i tre delar där den första bestod i att "tanka ur" det vi hört och sett vid intervjuer och observationer. Totalt skapades över 400 datapunkter. I workshopens andra del grupperades och analyserades materialet. I den sista delen skapades syntes genom att formulera utmaningar. De lösningsförslag som naturligt kommer upp under en sån här process har sparats och kommer att kunna användas i den kreativa fasen i fortsättningen av processen.





Spelregler



Resultat

Totalt har tjugo utmaningar formulerats . Utmaningarna kan ligga till grund för beslut kring inriktning och som ett underlag för att skapa bra och användarvänliga tjänster utifrån seniorers verkliga behov. Varje utmaning har poängsatts utifrån hur väl utmaningen styr mot visionen, hur många som påverkas, hur deltagarna prioriterade och hur samstämmigheten var mellan olika grupper i workshopen och hur stort underlaget (datapunkter) var. Varje kategori gav max 10 poäng och en utmaning har som mest kunnat få 50 poäng. Ett urval av datapunkterna visas på korten.





Sofia och Märta



Hem i hemtjänsten

Utmaning 1



Glappkontakt

Vi har funnit att många seniorer tycker att det är svårt att veta vart man ska vända sig för att få hjälp/vård och att det är svårt att nå fram på telefon till vårdcentralen. Det leder till att många ringer till SOS-alarm och 1177 med frågor som dom inte har i uppgift att hantera.

Utmaning

Hur skulle vi kunna göra det enklare att förstå vart man vänder sig och kunna öka tillgängligheten/enkelheten att få kontakt den som kan hjälpa mig med mitt problem?

47 poäng

Utmaning 1



Glappkontakt

"Folk kommer till dörren på vårdcentralen eftersom de inte kommer fram på telefonen"

"När landstinget stänger ringer man SOS – alarm för att det är enkelt och för att det alltid är någon som svarar där"

"Många ringer 1177 för receptfrågor för att man inte får kontakt med vårdcentralen"

"Jag skriver brev till vårdcentralen eftersom jag inte kommer fram på telefon"

"Det är svårt att veta vart jag ska vända mig när jag behöver hjälp"

Vision	8	Antal grupper	10
Påverkan	10	Datapunkter	9
Workshoppoäng	10	Totalpoäng	47



KARLSTADS KOMMUN



Landstinget
i Värmland

Det här är ett utmaningskort från en designresearch, i samarbete mellan Karlstad kommun och Landstinget i Värmland, kring trygghet och självständighet för seniorer i Karlstad 2015

Utmaning 2



Senior som resurs

Vi har funnit att det är viktigt för seniorer att bli lyssnade på, ha kontroll över och känna att de är delaktiga när det gäller vardagens beslut för att kunna vara självständiga?

Utmaning

Hur skulle vi kunna ge seniorer möjlighet att bli lyssnade på, bli mer delaktiga och få mer kontroll i varje möte med vård och omsorg?

41 poäng

Utmaning 2



Senior som resurs

"Fråga mig hur jag vill ha det!"

"Vi som jobbar med äldre har lätt att ta över och bestämma"

"Hemtjänsten kommer vid kl 11-12 och så ska det duschas, men jag kanske inte vill duscha då"

"Tror du att hemtjänsten blir arg om jag diskar för då tar jag ifrån dom jobbet?"

"Mediciner påverkar mig negativt i vardagen. Vore det inte bättre att låta naturen ha sin gång?"

Vision	9	Antal grupper	10
Påverkan	8	Datapunkter	8
Workshoppoäng	6	Totalpoäng	41



KARLSTADS KOMMUN



Landstinget
i Värmland

Det här är ett utmaningskort från en designresearch, i samarbete mellan Karlstad kommun och Landstinget i Värmland, kring trygghet och självständighet för seniorer i Karlstad 2015

Utmaning 3



Närstående som resurs

Vi har funnit att närstående har en viktig roll i äldres liv, att stöd till närstående är minst lika viktigt som stöd till seniorerna eftersom de skapar trygghet för de äldre. Vi har också funnit att många närstående inte tar det stöd som finns för dem eftersom "man bör klara sig själv".

Utmaning

Hur skulle vi kunna nå fler närstående, stötta dem som individer och få dem att ta emot hjälp utan att känna skuld?

37 poäng

Utmaning 3



Närstående som resurs

"En mamma kan ta hand om tio barn, men tio barn kan inte ta hand om en mamma"

"Tre fjärdedelar av vården sköts av anhöriga"

"Vem hjälper mig som inte har några släktingar?"

"Det kan vara svårt att ta emot hjälp när man är make eller maka eftersom det förväntas att man sköter om-sorgen"

"Anhöriga har så mycket med sitt. När barnen blir stora har dom inte tid med en"

Vision	7	Antal grupper	6
Påverkan	8	Datapunkter	7
Workshoppoäng	9	Totalpoäng	37



KARLSTADS KOMMUN



Landstinget
i Värmland

Det här är ett utmaningskort från en designresearch, i samarbete mellan Karlstad kommun och Landstinget i Värmland, kring trygghet och självständighet för seniorer i Karlstad 2015

Utmaning 4



Hinder för samarbete

Vi har funnit att kommunikation och samarbetet mellan olika vårdgivare inte fungerar fullt ut. Leverantörerna av vård och omsorgstjänster förmår inte alltid att tillsammans leverera en helhet utifrån seniorernas behov.

Utmaning

Hur skulle vi kunna förbättra kommunikation och samarbete mellan olika vårdgivare och andra aktörer så att seniorerna får den hjälp de behöver?

36 poäng

Utmaning 4



Hinder för samarbete

"Vi som jobbar med seniorer känner inte till vad andra som jobbar med seniorer gör"

"Jag bryr mig inte om vem som betalar din lön. Vem som är huvudman för det jag behöver har ingen betydelse för mig"

"Seniorer som ramlar i hemmet faller mellan stolarna"

"De som kommer hem från sjukhuset på helgen och inte har någon vårdplan får ingen hjälp"

"1177 och SOS-alarm hamnar med Svarte Petter. De har inte alltid verktyg att hjälpa dem som ringer"

Vision	8	Antal grupper	4
Påverkan	9	Datapunkter	9
Workshoppoäng	6	Totalpoäng	36



KARLSTADS KOMMUN



Landstinget
i Värmland

Det här är ett utmaningskort från en designresearch, i samarbete mellan Karlstad kommun och Landstinget i Värmland, kring trygghet och självständighet för seniorer i Karlstad 2015

Utmaning 5



Ensamheten

Vi har funnit att det finns en rädsla för att bli ensam och att många seniorer är ensamma och saknar sociala nätverk. Vi ser också att de ensamma försöker hitta vägar för att bryta ensamhet.

Utmaning

Hur skulle vi kunna skapa möjligheter för seniorer att inte hamna i ensamhet eller att bryta ensamhet?

34 poäng

Utmaning 5



Ensamheten

"Många ringer 1177 eller SOS-alarm på morgonen eller kvällen när man är ensam"

"Det enda roliga som kan hända på en dag är när larmpatrullen kommer och hjälper mig"

"Det är en skräck att bli ensam"

"Jag kollar att grannen har dragit upp persiennen på morgonen. Vi har persiennkoll på varandra"

"Det är långt mellan hemtjänstbesöken"

Vision	7	Antal grupper	6
Påverkan	4	Datapunkter	10
Workshoppoäng	7	Totalpoäng	34



KARLSTADS KOMMUN



Landstinget
i Värmland

Det här är ett utmaningskort från en designresearch, i samarbete mellan Karlstad kommun och Landstinget i Värmland, kring trygghet och självständighet för seniorer i Karlstad 2015



Kerstin och Marianne

Råd och fakta om arbetslöshet och införsäkring Till dig som har luftrörskatarr

Luftrörskatarr är en infektion i luftvägarna. Skadorna i luftvägarna som gör tillståndet till kroniskt innebär att du inte kan bli frisk igen. Detta är det vanligaste symptomet och det vanligaste symptomet är att du inte kan bli frisk igen. Detta är det vanligaste symptomet och det vanligaste symptomet är att du inte kan bli frisk igen.

Luftrörskatarr innebär att du inte kan bli frisk igen. Detta är det vanligaste symptomet och det vanligaste symptomet är att du inte kan bli frisk igen. Detta är det vanligaste symptomet och det vanligaste symptomet är att du inte kan bli frisk igen. Detta är det vanligaste symptomet och det vanligaste symptomet är att du inte kan bli frisk igen.

Arbetslöshetsersättning

Var luftrörskatarr innebär att du inte kan bli frisk igen. Detta är det vanligaste symptomet och det vanligaste symptomet är att du inte kan bli frisk igen. Detta är det vanligaste symptomet och det vanligaste symptomet är att du inte kan bli frisk igen.

Med luftrörskatarr innebär att du inte kan bli frisk igen. Detta är det vanligaste symptomet och det vanligaste symptomet är att du inte kan bli frisk igen. Detta är det vanligaste symptomet och det vanligaste symptomet är att du inte kan bli frisk igen.

Gods råd

- Rökstopp. Rökning är ett av de största riskfaktorerna för luftrörskatarr. Om du röker, bör du sluta röka så snart som möjligt.
- Undvik luftvägsinfektioner. Detta innebär att du ska undvika att besöka offentliga platser som skolor, arbetsplatser och offentliga transporter.
- Rökning. Rökning är ett av de största riskfaktorerna för luftrörskatarr. Om du röker, bör du sluta röka så snart som möjligt.

Allt vad uppmärksam på

Om du inte kan bli frisk igen, innebär att du inte kan bli frisk igen. Detta är det vanligaste symptomet och det vanligaste symptomet är att du inte kan bli frisk igen. Detta är det vanligaste symptomet och det vanligaste symptomet är att du inte kan bli frisk igen.

Om du inte kan bli frisk igen, innebär att du inte kan bli frisk igen. Detta är det vanligaste symptomet och det vanligaste symptomet är att du inte kan bli frisk igen. Detta är det vanligaste symptomet och det vanligaste symptomet är att du inte kan bli frisk igen.



Arbetslöshetsersättningsmyndigheten i Värmland



Värmland

ANHÖRIGSTÖD I KARLSTAD

Om du inte kan bli frisk igen, innebär att du inte kan bli frisk igen. Detta är det vanligaste symptomet och det vanligaste symptomet är att du inte kan bli frisk igen. Detta är det vanligaste symptomet och det vanligaste symptomet är att du inte kan bli frisk igen.

En vanlig bild av info

Utmaning 6



Senior planering

Vi har funnit att det är svårt att ta till sig att man blir gammal eftersom synen på åldrande är negativ. Det är viktigt att förbereda sig på att bli gammal så att man fortsätta att vara självständig.

Utmaning

Hur skulle vi kunna skifta synen på åldrande till något mer positivt så att det blir lättare för seniorer att ta till sig kunskap och möjligheter kring det egna åldrandet?

33 poäng

Utmaning 6



Senior planering

"Anna 84 år: Kommer du att behöva mer hjälp i framtiden? Klart, man får ju vara realist"

"Alla vill inte ta emot hjälpmedel – "för då är jag ju sjuk"

"Jag vill inte ens tänka på att bli äldre"

"Du ser inte barnvagnar förrän du är gravid"

"Det är viktigt att få in bra rutiner och träna på dom inför framtiden"

Vision	9	Antal grupper	4
Påverkan	9	Datapunkter	8
Workshoppoäng	3	Totalpoäng	33



KARLSTADS KOMMUN



Landstinget
i Värmland

Det här är ett utmaningskort från en designresearch, i samarbete mellan Karlstad kommun och Landstinget i Värmland, kring trygghet och självständighet för seniorer i Karlstad 2015

Utmaning 7



Anpassat boende

Vi har funnit att det är viktigt för seniorer att kunna välja hur och var man vill bo. De personer som inte vill bo kvar hemma upplever att det saknas boendialternativ.

Utmaning

Hur skulle vi kunna få seniorerna att uppleva att det finns bostadslösningar för att kunna behålla självständighet och trygghet?

31 poäng

Utmaning 7



Anpassat boende

"Alla boendeplatser fylls av dementa patienter"

"Hemma är det ställe som man känner till"

*"Jag vill inte bli inslängd på första bästa boende.
Jag vill kunna välja medan jag är relativt frisk"*

"Jag trivs hemma och vill bo kvar där"

*"Det borde finnas en alternativ boendeform när du
är lite piggare, inte enbart i slutskedet"*

Vision	6	Antal grupper	4
Påverkan	9	Datapunkter	9
Workshoppoäng	3	Totalpoäng	31



KARLSTADS KOMMUN



Landstinget
i Värmland

Det här är ett utmaningskort från en designresearch, i samarbete mellan Karlstad kommun och Landstinget i Värmland, kring trygghet och självständighet för seniorer i Karlstad 2015

Utmaning 8



Mötesplatser

Vi har funnit att många seniorer tycker att det är viktigt med social gemenskap och att kunna träffa andra på olika sätt.

Utmaning

Hur skulle vi kunna utveckla olika möjligheter och förutsättningar för seniorer att mötas?

29 poäng

Utmaning 8



Mötesplatser

"Det är viktigt att ha en kompis. Men det är svårt hitta en"

"Det är viktigt att umgås med vänner"

"Jag trivs bäst när jag får syssla med min hobby och träffa andra likasinnade"

"Det finns seniorer som tycker om att träffa nya människor och diskutera intressanta ämnen"

"Kyrkan är en viktig mötesplats för många. När jag kom in i Vikenkyrkan kände jag mig välkommen. Alla hälsade på varandra och stämningen var god. De som kom dit kände sig sedda"

Vision	8	Antal grupper	4
Påverkan	9	Datapunkter	5
Workshoppoäng	3	Totalpoäng	29



KARLSTADS KOMMUN



Landstinget
i Värmland

Det här är ett utmaningskort från en designresearch, i samarbete mellan Karlstad kommun och Landstinget i Värmland, kring trygghet och självständighet för seniorer i Karlstad 2015

Utmaning 9



Kvalitetstid

Vi har funnit att seniorer upplever att hemtjänsten har allt mindre tid för dem och att det kommer nya människor hela tiden. Vi ser också att verksamheten inte alltid utgår från seniorens önskemål och behov.

Utmaning

Hur skulle vi kunna få seniorer som får hjälp i hemmet att uppleva att det finns tid för dem, att de har en relation till de personer som hjälper dem och att det är seniorernas önskemål och behov blir tillgodosedda?

28 poäng

Utmaning 9



Kvalitetstid

"På hemtjänsten handlar det bara om att jaga tid och pengar"

"Det är märkligt. Ju äldre och sjukare jag blir desto mindre tid får jag med personal"

"Jag känner oro inför alla nya människor som kommer in i lägenheten"

"Det är viktigt att känna igen de personer som man får hjälp av"

"Hemtjänsten är som ett löpande band"

Vision	6	Antal grupper	4
Påverkan	5	Datapunkter	10
Workshoppoäng	3	Totalpoäng	28



KARLSTADS KOMMUN



Landstinget
i Värmland

Det här är ett utmaningskort från en designresearch, i samarbete mellan Karlstad kommun och Landstinget i Värmland, kring trygghet och självständighet för seniorer i Karlstad 2015



Fika på Seniorernas hus



Hinder att ta sig fram

Utmaning 10



Hjälp till aktiviteter

Vi har funnit att det är svårt att ta sig till de aktiviteter som finns om man är beroende av någon annan för transporten och att det kan vara svårt för seniorer som skulle vilja vara aktiva att ta sig till olika aktiviteter.

Utmaning

Hur skulle vi kunna skapa förutsättningar för seniorer som vill vara aktiva att ta sig till olika aktiviteter?

24 poäng

Utmaning 10



Hjälp till aktiviteter

"Det tar lång tid att ta sig iväg med färdtjänst för att kunna träna"

"Det finns många aktiviteter om man kan ta sig dit"

"Det krävs planering om du är beroende av färdtjänst"

"Vissa seniorer har svårt att vara så aktiva som dom skulle vilja p g a fysiska begränsningar"

"Jag kommer inte ut på aktiviteter utanför boendet"

Vision	8	Antal grupper	4
Påverkan	6	Datapunkter	5
Workshoppoäng	1	Totalpoäng	24



KARLSTADS KOMMUN



Landstinget
i Värmland

Det här är ett utmaningskort från en designresearch, i samarbete mellan Karlstad kommun och Landstinget i Värmland, kring trygghet och självständighet för seniorer i Karlstad 2015

Utmaning 11



Digital kontakt

Många seniorer känner ett motstånd till ny teknik och tycker att det ett stort steg att gå från mänsklig kontakt till digital kontakt.

Utmaning

Hur skulle vi kunna få seniorerna att vilja och våga använda modern teknik för att kunna vara mer självständiga?

24 poäng

Utmaning 11



Digital kontakt

"Vi får finna oss i att det elektroniska kommer över oss"

"Det är svårt att hantera mobil och dator"

"Tekniken får inte ta över den personliga kontakten"

"Jag tycker inte om det tekniska. Jag vill ha mänsklig kontakt"

"Ingen robot i hemmet!"

Vision	8	Antal grupper	4
Påverkan	8	Datapunkter	2
Workshoppoäng	2	Totalpoäng	24



KARLSTADS KOMMUN



Landstinget
i Värmland

Det här är ett utmaningskort från en designresearch, i samarbete mellan Karlstad kommun och Landstinget i Värmland, kring trygghet och självständighet för seniorer i Karlstad 2015

Utmaning 12



Information

Vi har funnit att det är svårt för seniorer, närstående och personal att hitta den information som behövs för att hantera seniors situation och behov.

Utmaning

Hur skulle vi kunna få den information som seniorer, närstående och personal behöver lättare att sprida, lättare att hitta och lättare att förstå?

24 poäng

Utmaning 12



Information

"Om du inte vet att det finns så frågar du inte efter det."

"Det är svårt att veta hur man ska hitta information kring hjälpmedel, sjukdomar och vilket stöd jag kan få."

"Men gud – jag visste inte att man kunde få hjälp!"

"Det som står på 1177 är väldigt bra"

"Man glömmer lätt bort information."

Vision	10	Antal grupper	2
Påverkan	10	Datapunkter	1
Workshoppoäng	1	Totalpoäng	24



KARLSTADS KOMMUN



Landstinget
i Värmland

Det här är ett utmaningskort från en designresearch, i samarbete mellan Karlstad kommun och Landstinget i Värmland, kring trygghet och självständighet för seniorer i Karlstad 2015



Dusch utan avlopp

Utmaning 13



Attraktivt yrke

Vi har funnit att många börjar jobba inom vård och omsorg för att det är meningsfullt. Den upplevda kvaliteten av vård och omsorg för seniorer är beroende av personalens kunskap, tid, engagemang och empati.

Utmaning

Hur skulle vi kunna göra vård- och omsorgsyrken mer attraktiva så att det lockar fler personer med rätt inställning och kvalifikationer?

22 poäng

Utmaning 13



Attraktivt yrke

"Många som jobbar på äldreboenden hör inte hemma där. De har för dålig empati"

"SOS-operatör: Jag har världens jobb. När det skiter sig för folk kan jag hjälpa"

"Hemtjänstpersonal: Jag skrattar varje dag och får så mycket tillbaka. Vissa kunder träffar jag under många år. Det blir speciellt"

"Man pratar om resursbrist. Det finns allt färre som vill jobba med vård och omsorg"

"Kvaliteten på utbildad personal inom vården har sänkts"

Vision	8	Antal grupper	2
Påverkan	8	Datapunkter	3
Workshoppoäng	1	Totalpoäng	22



KARLSTADS KOMMUN



Landstinget
i Värmland

Det här är ett utmaningskort från en designresearch, i samarbete mellan Karlstad kommun och Landstinget i Värmland, kring trygghet och självständighet för seniorer i Karlstad 2015

Utmaning 14

Digitalt social

Vi har funnit att digital teknik kan berika det sociala livet för seniorer.

Utmaning

Hur skulle vi kunna öka möjligheterna för seniorer att ha ett gott socialt liv med hjälp av digital teknik?

19 poäng

Utmaning 14



Digitalt social

"Jag är på Facebook varje dag"

"Mobilen är min trygghet"

"Digitala hjälpmedel är viktigt så man inte känner sig ensam"

"Alla borde ha tillgång till internet. Där har jag mina bilder, mina mejl och Facebook"

"Ipad och telefoner kan skapa mycket glädje. Man kan skicka bilder och filmer om man lär sig hantera tekniken"

Vision	5	Antal grupper	4
Påverkan	6	Datapunkter	3
Workshoppoäng	2	Totalpoäng	19



KARLSTADS KOMMUN



Landstinget
i Värmland

Det här är ett utmaningskort från en designresearch, i samarbete mellan Karlstad kommun och Landstinget i Värmland, kring trygghet och självständighet för seniorer i Karlstad 2015

Utmaning 15

Fysisk tillgänglighet

Vi har funnit att det är viktigt att stadsmiljö och offentliga lokaler är tillgängliga för seniorer som har svårt att ta sig fram på egen hand, med eller utan hjälpmedel som rullstol och rullator.

Utmaning

Hur skulle vi kunna verka för att den fysiska tillgängligheten ökar i stadsmiljö och offentliga lokaler för seniorer som har svårt för att ta sig fram, med eller utan hjälpmedel som rullstol och rullator?

16 poäng

Utmaning 15

Fysisk tillgänglighet

"Det är svårt att ta sig in på en del vårdcentraler om man kommer med egen bil eller har rullstol"

"Det är viktigt att kunna gå med rullator till affär, post, vårdcentral så man inte behöver vänta på färdtjänst"

"Jag önskar att dagverksamheten låg på markplan"

"Det är viktigt att kunna röra sig och förflytta sig"

"Jag kan inte handla och göra ärenden när det är halt ute"

Vision	6	Antal grupper	2
Påverkan	5	Datapunkter	2
Workshoppoäng	1	Totalpoäng	16



KARLSTADS KOMMUN



Landstinget
i Värmland

Det här är ett utmaningskort från en designresearch, i samarbete mellan Karlstad kommun och Landstinget i Värmland, kring trygghet och självständighet för seniorer i Karlstad 2015

Utmaning 16

Teknikjämlik

Vi har funnit att tillgängligheten till vård är ojämlik beroende på om man är van vid teknik eller inte.

Utmaning

Hur skulle vi kunna göra tillgängligheten till vård mer jämlik på ett sätt som passar både de som är vana vid teknik och inte?

16 poäng

Utmaning 16



Teknikjämlik

"Seniorer ringer 1177 för hjälp med telefonen"

"De personer som kan tekniken och kan skriva på Mina Vårdkontakter har "förtur". De som inte är datorvana får inte hjälp utan att åka till VC/akuten"

"Teknik är både möjlighet och hinder"

"Många seniorer har svårt med knappval när de ringer"

"Det är viktigt att kommunikation via telefon fungerar"

Vision	6	Antal grupper	2
Påverkan	5	Datapunkter	2
Workshoppoäng	1	Totalpoäng	16



KARLSTADS KOMMUN



Landstinget
i Värmland

Det här är ett utmaningskort från en designresearch, i samarbete mellan Karlstad kommun och Landstinget i Värmland, kring trygghet och självständighet för seniorer i Karlstad 2015



Peter och Maria



Val av utmaning

Utmaning 17

Trygg med larm

Vi har funnit att ett snyggt och funktionellt trygghetslarm kan bidra till en känsla av trygghet för många seniorer.

Utmaning

Hur skulle vi kunna förädla ett trygghetslarm funktionellt och estetiskt och se till att de seniorer som behöver och önskar får tillgång till det?

Joker

Utmaning 17

Trygg med larm

"Mitt förstånd säger mig att det är bra med trygghetslarm men inte min känsla"

"Jag har hört att man inte vill ha trygghetslarm för att det är så fult"

"Många känner sig trygga med larm hemma Det är viktigt att kunna påkalla uppmärksamhet"

"Trygghetslarm kan ge en falsk trygghet som ska "hindra" dementa att gå ut från hemmet. Det kan ta lång tid innan larmpersonalen kommer"

"Jag tar av mig mitt trygghetslarm för att jag är rädd för att falsklarma"

Vision	9	Antal grupper	N/A
Påverkan	4	Datapunkter	2
Workshoppoäng	N/A	Totalpoäng	N/A



KARLSTADS KOMMUN



Landstinget
i Värmland

Det här är ett utmaningskort från en designresearch, i samarbete mellan Karlstad kommun och Landstinget i Värmland, kring trygghet och självständighet för seniorer i Karlstad 2015

Utmaning 18

Kvalitet i vardagen

Vi har funnit att det inte bara finns basala behov som behöver bli tillgodosedda utan även att få hjälp med saker som handlar om att behålla livskvalitet i sin vardag.

Utmaning

Hur skulle vi kunna skapa förutsättningar till stöd och hjälp i större utsträckning som tar hänsyn till det som seniorerna upplever som livskvalitet i sin vardag?

Joker

Utmaning 18

Kvalitet i vardagen

"Jag har behov av annat är det rent omvårdnadsmässiga. Det vore värdefullt att få med sig en person för att t ex handla kläder, som hjälper mig med att vara självständig"

"Vi i vården ser mer till det fysiska, det som syns, än det mentala"

"Självständighet är att rå om sin kropp alldeles själv och äta det man själv vill"

"Jag vill ha möjlighet till tilläggstjänster, t ex fotvård och få håret lagt"

"Intresset för aktivitet avtar med ökad ålder. Då blir det viktigare att ha det bra i vardagen som t ex god mat, rena tänder och lina fötter"

Vision	6	Antal grupper	N/A
Påverkan	6	Datapunkter	3
Workshoppoäng	N/A	Totalpoäng	N/A



KARLSTADS KOMMUN



Landstinget
i Värmland

Det här är ett utmaningskort från en designresearch, i samarbete mellan Karlstad kommun och Landstinget i Värmland, kring trygghet och självständighet för seniorer i Karlstad 2015

Utmaning 19

Anpassad träning

Vi har funnit att möjligheterna till anpassad träning och fysisk aktivitet är viktigt för livskvalitet för många seniorer. De träningsutbud som erbjuds i Karlstad är inte alltid anpassat efter de behov som seniorer har.

Utmaning

Hur skulle vi kunna öka möjligheterna för seniorer att få tillgång till anpassad träning och fysisk aktivitet?

Joker

Utmaning 19

Anpassad träning

"Det är väldigt uppskattat att resurscentrum erbjuder gymnastik".

"Det är brist på träning när man bor på äldreboende".

"Det känns som man ska tacka när man får hjälp till träning".

"Jag skulle vilja att vi seniorer hade en egen gymnasal".

"Gymmen är inte anpassade efter äldre eller handikappade".

Vision	6	Antal grupper	N/A
Påverkan	6	Datapunkter	2
Workshoppoäng	N/A	Totalpoäng	N/A



KARLSTADS KOMMUN



Landstinget
i Värmland

Det här är ett utmaningskort från en designresearch, i samarbete mellan Karlstad kommun och Landstinget i Värmland, kring trygghet och självständighet för seniorer i Karlstad 2015

Utmaning 20

Rullator utan motstånd

Vi har funnit att rullator ökar möjligheten att röra sig och bidrar till en känsla av självständighet och trygghet för många seniorer. Det finns seniorer som inte skaffar rullator för att man inte identifierar sig som "en person som behöver rullator".

Utmaning

Hur skulle vi kunna få seniorer som har behov av rullator att få tillgång till det och få de seniorer som känner motstånd mot rullator att komma över det?

Joker

Utmaning 20

Rullator utan motstånd

"Jag vågar inte släppa rullatorn utomhus. Ifall jag ramlar"

"Rullatorn är min bästa vän"

"Hur får man tag på en rullator?"

"Det finns två sorters människor. De som har rullator och de som inte har rullator"

"Det är viktigt att kunna förflytta sig och ha hjälpmedel för den fysiska självständigheten"

Vision	5	Antal grupper	N/A
Påverkan	3	Datapunkter	1
Workshoppoäng	N/A	Totalpoäng	N/A



KARLSTADS KOMMUN



Landstinget
i Värmland

Det här är ett utmaningskort från en designresearch, i samarbete mellan Karlstad kommun och Landstinget i Värmland, kring trygghet och självständighet för seniorer i Karlstad 2015